

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Sin Grasa”

“Solamente podrá declararse que un alimento no contiene [grasa](#), así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,5 g de [grasa](#) por 100 g o 100 ml. No obstante, se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasa».”

Se considera un alimento *SIN GRASA (0% MATERIA GRASA)* si contiene un *máximo de 0,5 g grasa / 100 g o 100 ml*.

A continuación se muestran los alimentos naturales o poco procesados que cumplen esta condición.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	OBSERVACIONES
Frutas	En general, TODAS las frutas y algunas desecadas como ciruela, dátil o uva pasa.	Excepciones: <ul style="list-style-type: none">• Aceitunas• Aguacate• Coco Teniendo en cuenta el tipo de grasa, contienen mayor porcentaje de lípidos insaturados y su consumo es aconsejable de forma moderada.



Lácteos	Leche, yogur y queso fresco desnatados.	
Pescados y Mariscos	Bacalao, bacaladilla.	Los pescados blancos son los que presentan menor cantidad de grasa (máximo 2 g / 100g). El porcentaje de grasa de algunos pescados varía dependiendo de la época del año, además de su alimentación.
Verduras y Hortalizas	TODAS las verduras y hortalizas.	

Referencias

- [Reglamento \(CE\) No 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- [BEDCA](#) - Base de datos española de composición de alimentos.
- “Tabla de composición de los alimentos”. Fco. J. Mataix Verdú. Universidad, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. 2003/2011.
- “Tablas de composición de alimentos”. Nutricia.

